

هفته گذشته سرمای بی سابقه ای را پشت سر گذاشتیم. بارش برف باعث شد تادر روزهای بعد شاهد یخ بندان و افت فشار شدید هوا باشیم. در این بین بی احتیاطی برخی کاربران ترافیکی منجر به افزایش آمار تصادف ها شد. در حالی که بارعایت فاصله ایمن می توانستیم شاهد کمترین برخورد در بین وسایل نقلیه باشیم. برای اطلاع از فاصله ایمن خودرو با دیگر وسایل نقلیه موتوری در شرایط آب وهوایی مختلف در مسیرهای درون شهری و برون شهری، بهتر است بدانید:



توجه! در شرایط بد جوی تاجایی که امکان دارد با وسیله نقلیه شخصی رفت و آمد نکنید. در مواقع اضطراری اگر مجبور شدید رعایت موارد زیر واجب است:

- روشن کردن چراغ ها برای دید بیشتر
 - چک کردن کارکرد برف پاکن ها و شیشه شوی خودرو
 - چک کردن کارکرد پرهمیز از ورود به آب
 - بررسی لاستیک ها از نظر سلامت و تنظیم باد
- کاهش سرعت و کنترل وسیله نقلیه در پیچ ها و ورودی کوچه ها



تابه حال برایتان پیش آمده که بخواهید به یک جلسه مهم بروید و زمان مرتب کردن لیاستان متوجه شوید دکمه شما به یک نخ آویزان شده یا افتاده است؟ شاید دانستن شیوه دوخت یک دکمه در نگاه نخست، مهارت مهمی به نظر نرسد. اما در برخی مواقع همین کار ساده حسابی به به کار می آید.

از یک محافظ انگشت یا همان انگشتانه در حین کار استفاده کنید تا از خطر احتمالی جلوگیری کنید.

یک قسمت را با علامت زدن و یا حتی به طور چشمی به عنوان منطقه دور از دست بسازید تا محل قرار گرفتن سوزن مشخص باشد. این کار سبب می شود مانند زنگ هشداری هرگاه وارد این منطقه شدید، حواس خود را جمع کنید تا به دست خود آسیب نزنید.

دست جدا کردن نخ های اضافه پارچه بعد از دوخت. از قیچی نخ چین استفاده کنید.

جدا کردن نخ با دندان سبب آسیب رساندن به دندان و آلوده کردن زمینه کار می شود.

پاره کردن نخ با دست هم ممکن است به انگشتان شما آسیب برساند. زیرا مقاومت نخ سبب بریدگی پوست دست شما می شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۰ داخلی: ۲۲۸ پیامک: ۳۰۰۰۲۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

گرمای مهربانی

با همدلی و همراهی، روزهای سرد زمستان را پشت سر بگذاریم

سوزه روز



سالمندان زیادی دور و اطرافمان هستند که به علت های متعدد به عنوان نمونه دوری فرزندان، فوت همسر یا شرایط سخت عبور و مرور در روز هایی که شاهد افت فشار هوا بودیم، تنهایی سرما را با تمام سختی های پشت سر گذاشتند. اما در این بین، افرادی بودند که شش دانگ حواسشان به بزرگ ترها بود. به عنوان نمونه خیلی ها با پرودت هوا به خانه پدر یا مادر سالمندهاان کوچ کردند و در کنار آن ها حضوری گرم داشتند. عده ای سعی کردند از طریق تلفن در فواصل کوتاه زمانی لحظه به لحظه جویای احوالشان شوند. از آن دسته افراد که در جایگاه همسایه حواسشان به پیرمرد یا پیرزن های همسایه بود، نمی توان چشم پوشی کرد. آن هایی که با یک کاسه سوپ یا آش داغ یا متقبل شدن خرید های ضروری به سراغشان رفتند و به آن ها دلگرمی بخشیدند.

درست مصرف کنیم

خیلی ها در حسرت کمک کردن هستند و خود را ناتوان در امر کمک رسانی می دانند. در حالی که همراهی کردن در شرایط بحرانی ابعاد متعددی دارد. به عنوان نمونه برای آن دسته افراد که خانه هایشان فاقد پارکینگ است طبیعی است که خودرو های گلی خود را کنار خیابان تمیز کنند. غافل از اینکه آب شست و شوی خودرو هایشان در شب یخ می بندد و ممکن است باعث شرخوردن عابران پیاده شود. جدا از استفاده از کارواش می توان با یک پارچه و سطل آب، ظاهر خودرو را تمیز کرد. فراموش نکنیم پرهمیز از این کار نوعی کمک به دیگران است. از طرفی همیشه لازم نیست از نظر مالی به افراد کمک کرد. می توان شعله یخاری یا درجه شوفاژ را کم کرد. مصرف بهینه انرژی در شرایطی که شاهد پرودت و افت فشار هوا هستیم، یکی از بهترین و مؤثرترین راهکارهای کمک به هموعان است.



بهتر است بعد از پشت سر گذاشتن روزهای سخت، حواسمان را به آن دسته افراد معطوف کنیم که بیشتر از وضعیت موجود متضرر شده اند. به عنوان نمونه افرادی که خانه هایشان احتیاج به تعمیرهای اساسی دارد یا آن دسته افراد را که با خودرو شخصی خود کسب درآمد می کردند و حالا به هر دلیلی مثل تصادف یا خرابی خودروشان بیکار شده اند و در خرج و مخارج روزانه، تهیه مایحتاج ضروری، پرداخت اجاره خانه، اجاره مغازه و... دچار مشکل شده اند. دراییم، نمونه این افراد در بین اقوام و آشنایان و همسایه ها زیاد است. اگر صاحب ملک هستیم که درست مثل دوران کرونا مراعات حال آن ها را نکنیم. همچنین در جایگاه یک دوست، فامیل یا همسایه با کمک های مالی، همدیگر را حمایت کنیم. گاهی به عنوان متخصص در یک حرفه مثل مکانیک می توانیم خودرو خراب شده را تعمیر کنیم و روی هزینه تعمیر حسابی باز نکنیم و یا هزینه را اقساطی در یافت کنیم.

فرهنگ پسندیده قرض دادن در چنین شرایطی بسیار کارآمد و کار راه انداز است. همچنین بهتر است بخشی از پس اندازهایمان را به افراد نیازمند کمک کنیم و اگر خیری را می شناسیم پای کار بیاوریم.

هنوز چند ماهی از تابستان داغ ۱۴۰۱ نگذشت که موج سرمای خیره کننده شهرهای مختلف را گرفتار کرده است. شهرهای مختلف نیم کره زمین هم در این روزها میزبان زمستانی برفی و سرد هستند که با وجود حمله روسیه به اوکراین برای آن ها مشکلات بیشتری در تأمین پایدار انرژی ایجاد کرده است. اگر چه پاییز نسبتاً گرمی را پشت سر گذاشتیم اما سرما به آسمان نمانده است و به نظر می رسد کمی کمتر یا بیشتر همان ما باشد. استفاده از انرژی برای زندگی شهری حیاتی است و آرامش در منزل تا فعالیت های فرهنگی، تجاری و ورزشی به آن وابسته هستند. مدیران شهری و متولیان حوزه انرژی اقداماتی مانند خاموشی المان های شهری، تعطیلی تفرجگاه ها و استخرها را عملیاتی کرده اند و از فعالان تجاری و اصنافی مانند رستوران ها یا فروشگاه های مختلف پوشاک و... خواسته اند تا دمای واحدهای صنفی خود را بر روی حداکثر ۱۸ درجه سانتی گراد تنظیم کنند. چنین اقداماتی در کنار اختصاص ردیف های بودجه به توسعه خدمات و مباحث انرژی از جمله اقدامات حوزه مدیریت کلان است. اما همانند هر طرح و برنامه دیگری، مشارکت شهروندان نقش مهمی در

ملیحه ابراهیمی یزدی | روز و شب های بسیار سردی را پشت سر گذاشتیم. سرمای هوای مشهد اتفاقات عجیب و غریبی را برای خیلی ها رقم زد. از ترکیدگی لوله ها گرفته تا یخ بندان کوچه پس کوچه ها. قطع شدن گاز برخی مناطق، بیکارنبودن تعمیرکاران، تأسیسات کاران و... اما در کنار همه این اتفاق ها که پشت سر گذاشتیم، بهتر است تجربه باهم بودن و توجه کردن به یکدیگر را در صدر رخداد های هوای زمستانی مشهد بنویسیم تا یادمان باشد که در شرایط غیر معمولی، این خودمان هستیم که می توانیم باهمراهی و همدلی یکدیگر از شرایط بحرانی عبور کنیم.



گزارش های زیادی، چه مکتوب یا تصویری خواندیم و دیدیم که مدیریت شهری برای کارتن خواب ها گرم خانه ایجاد کرد تا از تعداد مرگ و میر کارتن خواب ها، معتادان و افرادی که خانه و کاشانه ای ندارند کاسته شود. در این بین خیلی ها به طور خودجوش برای افراد بی پناه غذا و لباس تهیه و در بین آن ها توزیع کردند. چه خوب است در چنین شرایطی هر فردی به اندازه خودش در این مدل کارهای نیک و خدایسندانه شرکت کند. حتما دیوار مهربانی را یادتان نرفته است. گاهی یک کاپشن یا هر لباس گرمی که به کارتان نمی آید در سرمای زمستان به یک نیازمند گرما می بخشد. البته خوشبختانه این روزها خیلی ها پویش جمع آوری پتو برای نیازمندان را به راه انداخته اند تا مرهمی باشد در سوز و سرمای شب تا صبحی که خیلی از ما در محیطی گرم پشت سر می گذاریم.



زمستان هنوز تمام نشده است و ممکن است در روزهای آتی شاهد سرمای غیر قابل انتظاری که در روزهای گذشته شاهد آن بودیم، باشیم. اما این بار بیشتر حواسمان به حیوانات خیابانی باشد. متأسفانه در چند روزی که دمای مشهد به پایین ترین درجه رسیده بود، حیوانات زیادی مثل گر به ها، سگ های ولگرد و پرنده گان از سرما، یخ زدند و از بی غذایی مردند.

پشت پنجره یاروی تراس آپارتمانمان یادرحیاط خانه ویلایی مان جای مناسبی است که در شرایط ویژه برای این حیوانات غذا بگذاریم. البته خیلی ها ظرف هایی از غذاهای مانده خود را جلومغازه یا کنار درختان کوچه جاساز کرده بودند تا گر به ها و پرندگان از آن استفاده کنند. در این بین از فعالان محیط زیستی که دغدغه سگ های ولگرد را هم دارند نمی توان به آسانی عبور کرد. بسیاری از این افراد در شب های یخ بندان در حاشیه شهرها بین سگ ها غذا توزیع کردند.

دسته دیگری از جانداران که همان گیاهان و درختان هستند رانیز فراموش نکنید. شاید لازم باشد آن ها را از محیط بیرون به داخل منزل بیاورید یا رویشان پلاستیک بکشید.



برای اطلاع بیشتر از مصرف بهینه انرژی و راهکارهایی که شما را در امر همراهی کردن با نیازمندان در شرایط بحرانی سهیم می کند، این کد را اسکن کنید.



تحقق اهداف دارد. کشورهای اتحادیه اروپا که با بیشترین احتیاط و برنامه ریزی خود را برای زمستان آماده می کردند، تلاش کردند با فرهنگ سازی، شهروندان را به مشارکت هر چه بیشتر در برنامه های کاهش مصرف انرژی در شهرها و منازل خود تشویق کنند. از جمله این طرح ها انتشار توصیه نامه هایی با عنوان «نوبت ایفای نقش من» است. شاید هر شهروند مهربانی خود را ناچیز در نظر بگیرد، اما اثرات آن در طول یک روز، ماه و حتی سال برای خودش و دیگر شهروندان برجسته خواهد بود. از جمله برنامه های پیشنهادی در طرح اروپایی ها، تشویق شهروندان به پوشیدن لباس بیشتر

به جای بالا بردن دما از طریق وسایل گرمایشی است. اگر دمای تجهیزات گرمایشی برقی یک درجه کاهش یابد، مصرف انرژی آن تا ۱۰ درصد کاهش می یابد که علاوه بر صرفه جویی انرژی می تواند صرفه جویی اقتصادی برای خانوارها را نیز به همراه داشته باشد. اگر می توانید به صورت دور کاری فعالیت کنید تا به جای گرم کردن منزل و محل کار، صرفاً منزل را گرم نگه دارید. ضمن اینکه تردد در معابر منجر به مصرف سوخت بیشتر و افزایش آلودگی های محیطی می شود. در چنین روزهایی برای رفتن به خرید یا محل کار یا دوستان و آشنایان هماهنگ باشید تا به جای دویاسه خودرو تک سرنشین از یک خودرو استفاده کنید. با توجه به پرودت هوا حق دارید که نخواهید از حمل و نقل عمومی و دوچرخه استفاده کنید یا حتی پیاده روی کنید. پس اگر دست به فرمان می شوید، در معابر با سرعت کمتری تردد کنید تا ضمن جلوگیری از سوانح احتمالی، مصرف سوخت و استهلاک خودرو را نیز کاهش دهید. برآوردها در اروپا نشان می دهد با کاهش سرعت ۱۰ کیلومتر بر ساعت، سالانه می توانید تا ۶۰ یورو در مصرف سوخت صرفه جویی کنید.

نوبت مهربانی شماست!

مترجم: عادل نجفی

شهر فرنگ